

## **BENEFÍCIOS DA MASSAGEM RELAXANTE NO CORPO E ASSOCIAÇÕES COM PRÁTICAS INTEGRATIVAS - REVISÃO DE LITERATURA**

Tamires Cagnassi<sup>1</sup>, Lara Soares da Silva<sup>1</sup>, Thalita Bastos de Freitas e Silva<sup>2</sup>.

1 – Alunas Graduandas do 1º semestre do Curso Superior Tecnológico de Estética e Cosmética, Centro Universitário Amparense (UNIFIA), Amparo, São Paulo.

2 – Docente do Curso Superior Tecnológico de Estética e Cosmética, Centro Universitário Amparense (UNIFIA), Amparo, São Paulo.

### **RESUMO**

A massoterapia, que é uma relação entre técnicas tradicionais e contemporâneas, é uma forma de reestabelecer a qualidade de saúde o que resulta em bem-estar físico e mental, além de prevenir diversas patologias, sem agredir o tecido muscular durante o seu manuseio.

O objetivo principal deste artigo, é destacar os principais efeitos fisiológicos que a massagem relaxante e o uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde podem beneficiar o ser humano, e entender como funciona suas técnicas e os efeitos que podem causar no sistema humano. Foram usados nove artigos, e coletados do banco de dados: Google acadêmico e SciELO, a partir de palavras chaves como: Massoterapia, Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, efeitos fisiológicos da massoterapia, técnicas de massagem. Os artigos abordados caracterizaram e descreveram os principais efeitos que a massoterapia causa no corpo humano, suas indicações e contraindicações, e como é descrito a PICS nesse meio terapêutico.

### **INTRODUÇÃO**

A massagem relaxante é uma técnica terapêutica que utiliza manipulações dos tecidos moles do corpo para produzir efeitos benéficos em diversos sistemas do organismo humano. Essa prática, realizada principalmente pelo meio do movimento das mãos, tem o potencial de influenciar o sistema nervoso, muscular, controlado, circulatório e linfático. A massagem relaxante é considerada uma terapia natural, sem o uso de máquinas, e busca prevenir patologias e promover o equilíbrio da saúde do paciente. (BREARD Gertrude, 1952)

A origem da massagem remonta a tempos antigos, com evidências arqueológicas mostrando desenhos relacionados a técnicas de massagem corporal no Oriente Médio (egípcios e persas) e no Ocidente (gregos e romanos). Ao longo dos anos, as técnicas de massagem foram aprimoradas e atualmente são utilizadas em diversas modalidades, como massagem chinesa, tailandesa, indiana, craniossacral, esportiva e para reabilitação. (DONATELLI, 2015).

Os efeitos fisiológicos da massagem são diversos, incluindo o aumento da circulação sanguínea e linfática, a eliminação de toxinas, a regulação da temperatura corporal, a ativação das células de defesa, a normalização das atividades hormonais, a oxigenação das células e o estímulo dos tecidos e órgãos. (DONATELLI, 2015).

À medida que o indivíduo se beneficia da massagem relaxante, seu corpo apresenta resultados positivos, como a redução da fadiga, o relaxamento dos nervos, a diminuição da fadiga mental, a melhora da flexibilidade e da coordenação motora, o combate à insônia e a secreção celular, resultou em uma pele mais saudável. Além disso, a massagem também pode melhorar a ansiedade em jovens universitários, reduzir o estresse, auxiliar no trabalho de parto e gestação, entre outros benefícios. (CASSAR, 2017).

A eficácia da massagem está diretamente relacionada a fatores como a direção do movimento, a intensidade da pressão, a frequência e o ritmo dos movimentos, os meios utilizados, a posição correta do paciente, além da duração e da frequência do tratamento. É essencial que a massagem seja realizada por um profissional qualificado, capaz de identificar lesões e disfunções no corpo do paciente. (VERSAGI, 2015 p.11).

Dentre as técnicas utilizadas na massagem relaxante, destacam-se as teclas, as pressões por pontos, os amassamentos, as fricções, as percussões, as vibrações, os beliscamentos e o movimento em forma de leque. Cada uma dessas manobras possui uma função específica e pode ser combinada durante o tratamento para obter os melhores resultados. (CASSAR, 2017).

Embora a massagem relaxante apresente muitos benefícios, é importante considerar possíveis contraindicações, principalmente em casos de doenças pré-existentes. A ficha de avaliação do paciente e a colaboração com uma equipe multidisciplinar são fundamentais para garantir a segurança e eficácia do tratamento. (VERSAGI, 2015 p.11).

Atualmente, as práticas de massagem fazem parte da PICS (Práticas Integrativas e Complementares em Saúde), estão cada vez mais fazendo parte de diversos tratamentos patológicos, o que torna ainda mais

abrangente esta área, onde possibilita a utilização de medicina tradicional chinesa, acupuntura, homeopatia, fitoterapia, medicina antroposófica, bem como práticas complementares de saúde holística, como a aromaterapia, que utiliza aromas como meios de trazer bem-estar físico e fisiológicos. (GONÇALVES, 2006, p.132).

## **METODOLOGIA**

O presente trabalho qualifica-se como uma revisão bibliográfica extraída da literatura científica através de artigos científicos disponíveis no acervo bibliográfico das bases de dados como o Google Acadêmico, Scielo, artigos científicos e sites. Foram escolhidos 9 artigos científicos e sites autorizados, que se adequam dentro dos nossos parâmetros.

Os conceitos-chave utilizados para a pesquisa foram: massagem, práticas integrativas, saúde, efeito fisiológico e PICS. As pesquisas foram realizadas entre os anos de 2017 a 2023.

## **DESENVOLVIMENTO**

Massagem relaxante definida como “o termo usado para designar certas manipulações dos tecidos moles do corpo”, sua técnica possui eficiência pelo manuseio das mãos, produzindo efeitos sobre todos os sistemas do corpo humano, como por exemplo, sistema nervoso, muscular, respiratório, circulação sanguínea e linfática. (BREARD Gertrude, 1952)

É uma compressão metódica e rítmica do corpo humano para ser obtido efeitos terapêuticos ao indivíduo, se trata de uma terapia natural, sem manuseio de nenhuma máquina. A massagem visa prevenir algumas patologias para o equilíbrio da saúde do paciente. (DONATELLI, 2015).

Algumas descobertas arqueológicas mostram que possuía desenhos referente as massagens corporais no Oriente Médio pelos egípcios e persas, no Ocidente pelos gregos e os romanos. (PEREZ et al., 2012, p.43-44)

Primeiramente deve-se ser realizado a ficha de avaliação do paciente, sendo bem detalhada e colhendo máximo de informações possíveis para auxiliar no protocolo de tratamento sem causar danos à saúde do indivíduo. É necessário fazer parte de uma equipe multidisciplinar, já que não podemos diagnosticar, os documentos por questão de ética, só o profissional consegue ter acesso. O método deve ser exercitado por um profissional qualificado, por conseguir identificar lesões como verrugas de formatos irregulares, psoríase, herpes-zoster, perda de elasticidade e entre outras disfunções. (CASSAR, 2017).

São inúmeros os efeitos fisiológicos da massagem, entre eles está o aumento da circulação sanguínea e linfática, também há o desencadeamento de outros mecanismos biológicos, sendo eles: eliminação de toxinas, a termorregulação, ativação das células de defesa, normalização das atividades hormonais, células oxigenadas e conseqüentemente a renovação e a atividade normal de todos os tecidos e órgãos. (VERSAGI, 2015 p.11).

Conforme o indivíduo vai sendo beneficiado pela massagem, o seu corpo começa a mostrar resultados positivos, tais como: diminuição da fadiga, relaxamento dos nervos, diminuição da agitação mental, melhora da flexibilidade e da coordenação motora, combatendo a insônia e auxiliando no processo de regeneração celular resultando na melhora do aspecto da cútis, melhora da ansiedade nos jovens universitários, estresse, melhora no trabalho de parto e gestação. (VERSAGI, 2015 p.11).

A direção do movimento, a intensidade da pressão, a frequência e o ritmo dos movimentos, os meios a ser utilizada, a posição correta, como também a duração e a frequência do tratamento são fatores que influenciam diretamente na massagem (GONÇALVES, 2006, p.126)

De acordo com a literatura, acreditava-se que a direção da massagem era centrífuga, e desde então, a conclusão foi que seu movimento era centrípeta. Essa foi uma de excelente contribuição para que fosse introduzida nos tratamentos médicos, o que também influenciou outros estudiosos como LÍNG, do século XIX, onde o mesmo defendia a tese de que os deslizamentos leves deveriam ser feitos na direção centrífuga e os movimentos de pressão mais densa na direção centrípeta. Já, Mennell disse que os movimentos profundos deviam ser centrípetos, pois eles iriam auxiliar no bom funcionamento dos sistemas venoso e linfático (GONÇALVES, 2006, p.126).

No quesito frequência dos movimentos de massagem, é importante destacar sobre o ritmo no movimento de deslizamento, pois eles devem ser lentos, leves e rítmicos, e ter o mesmo intervalo quando se começar e terminar cada movimento. Para que os estímulos gerados pela técnica possam surgir os efeitos esperados (GONÇALVES, 2006, p.126- 127).

Para Gonçalves (2006, p.131) as manobras de massagem são divididas em sete grupos, cada uma possui uma função e apesar de cada manobra poder ser repetida, elas podem e devem ser combinadas no mesmo tratamento, e são elas:

## **Deslizamento**

De acordo com Gonçalves (2006, p.131-132), o deslizamento da palma das mãos ou dos dedos tem que ser suave com movimentos rítmicos e com pressão precisa, e geralmente, é utilizada ao iniciar a massagem. Essa manobra age nos sistemas linfáticos e venoso superficial, permite a liberação de substâncias neurotransmissoras e a liberação de hormônios, onde também produz efeito calmante levando ao relaxamento e, portanto, há a diminuição da dor, da tristeza e da ansiedade. Com a manobra de Deslizamento, ocorre o aumento da circulação, influenciando o trabalho na redução de edemas, fortificando o sistema imunológico, ativando as trocas hormonais, melhorando o tônus muscular e a circulação local. Há também o aumento da pressão arterial e dos batimentos cardíacos e em seguida a estabilização (VERSAGI, 2015, p.11).

## **Pressões**

Pressões por pontos como é conhecida, com efeito profundo e sua manipulação é local. Sendo assim, se considera: baixa pressão, age em nível superficial (de 30-50 mmHg), pressão média (50-80 mmHg) e pressão alta, age em nível venoso profundo e muscular (80 mmHg). Seu efeito é estimular a corrente sanguínea dos tecidos em geral, por este motivo é uma técnica contraindicada para pacientes hipertensos (GONÇALVES, 2006, p.132).

## **Amassamentos**

Para realizar o movimento de amassamento, faz-se nós com os dedos em movimento de arraste girando no local. Essa técnica age profundamente nos tecidos musculares, onde auxilia no aumento do metabolismo e conseqüentemente na eliminação da retenção hídrica e células gordurosas, fazendo com que se devolva a vitalidade dos tecidos.

Tais movimentos devem ser profundos repetitivos e rítmicos (GONÇALVES, 2006, p.132-133). De acordo com Versagi (2015, p.11), o amassamento por compressão confirma que quando ela é executada ocorre a liberação das toxinas do tecido, alívio da dor, melhor desenvoltura dos movimentos corporais, melhora no enrijecimento dos músculos, flexibilidade do tecido conjuntivo e aquecimento do tecido.

## **Fricções**

A técnica que utiliza a liberação miofascial chama-se fricção que tem a função de evitar o processo inflamatório originado por uma lesão, cirurgia ou sedentarismo e age principalmente no processo de

cicatrização por meio do aumento da circulação local, da estimulação das fibras de colágeno após o processo de inflamação e imediatamente se regeneram e acabam por atuar no preenchimento dos sulcos. Esta técnica também atua na supressão da dor e na redução da rigidez muscular (Versagi, 2015, p.19).

Este movimento é executado numa só direção coordenados e localizados, sendo rítmicos, em um trajeto de ida e vinda ou circulatório (GONÇALVES, 2006, p.133).

### **Percussões**

De acordo com a autora, a percussão quando executada de forma correta gera um efeito localizado ou sistêmico. Se executado de forma leve ocorre uma melhor resposta do sistema nervoso e do nervo sensitivo, além de tonificar os músculos, e quando são executados de forma mais intensificada há insensibilidade parcial, liberação miofascial, liberação de mucosidades, aumento do fluxo sanguíneo no local e também são liberadas substâncias que produzem o hormônio do prazer (PEREZ et al., 2012, p.105-106)

### **Vibrações**

O ato de tremer as mãos sobre determinado local produz um efeito relaxante. Da mesma forma, podem ser utilizados vibradores mecânicos já que possuem uma vibração mais precisa e contínua (GONÇALVES, 2006, p.133).

### **Beliscamentos**

Esta manobra consiste em pequenos beliscões com o polegar e o indicador em todo o corpo. Atua diretamente na circulação sanguínea por serem movimentos estimulantes (GONÇALVES, 2006, p.133).

### **Leque**

Este movimento imita o abrir e fechar de um leque com as mãos e tem por objetivo relaxar os músculos e ajudar no esvaziamento das toxinas (GONÇALVES, 2006, p.134).

As indicações da massagem agem em determinadas condições patológicas quando é corretamente indicada por um médico. Não é somente indicada para o relaxamento muscular mesmo que ela atue no sistema nervoso autônomo, mas também, sua função é a eliminação de toxinas depois seus movimentos estimulam o sistema venoso e linfático (CASSAR, 2001, p.162).

Ainda que a massagem tenha muitos benefícios não se deve descartar a hipótese de uma contraindicação para isso a primeira observação a ser feita é a de afastar a possibilidade de uma doença a ser agravada pela massagem. Mesmo que a região danificada seja isolada e se dê continuidade ao procedimento, O profissional deve ter conhecimento em anatomia e patologia e se precisar contactar um médico a ficha de Anamnese é imprescindível para esse momento (CASSAR, 2001, p.163).

Podemos concluir que a massagem no tecido muscular tem a função de prover as células através do sangue e organização das atividades do tecido conjuntivo e dos fibroblastos além de ter propriedades anti-inflamatórias (DONATELLI, 2015).

As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) referem-se a terapias motivadas em conhecimentos tradicionais, utilizadas como complementos no tratamento de várias doenças crônicas (BRASIL, 2018). O PICS é definido como práticas ou produtos que não estão relacionados aos cuidados médicos convencionais (GNATTA et al., 2016).

O Ministério da Saúde, por meio do Sistema Único de Saúde (SUS), realiza uma avaliação nacional que engloba essas práticas, incluindo a medicina tradicional chinesa/acupuntura, homeopatia, fitoterapia, medicina antroposófica, bem como práticas complementares de saúde e medicina holística, como a aromaterapia (BRASIL, 2018).

Nos dias de hoje, a massagem obteve um maior alcance na sua procura por todos os tipos de classes sociais, por proporcionar relaxamento, alcançar os benefícios fisiológicos, psicológicos e mecânicos através da mesma (BERTOJA; TOKARS, 2017).

Na maioria das culturas remotas, exerciam algum tipo de toque curativo, utilizavam ervas, óleos e proporções primitivas de hidroterapia em seus tratamentos. (ALVES et al, 2018).

Há anos atrás, usavam as compressões com as mãos ou apenas fricção para o intuito de aliviar ou curar as dores. Os médicos gregos acreditavam que as técnicas de massagem eram as melhores dores, denotaram os benefícios da técnica nos acontecimentos do dia a dia da vida. A massagem foi desenvolvida com o objetivo de auxiliar os atletas na sustentação do corpo para que pudessem participar das competições e utilizar para o relaxamento logo após. (ALVES et al, 2018).

A massagem interfere em várias substâncias neuroquímicas do corpo, como no aumento da liberação da histamina que favorece a defesa do organismo, no aumento da melatonina que ajudará no sono reparador e no aumento da serotonina e endorfina para a sensação de bem-estar. (BERTOJA; TOKARS, 2017)

A mesma, estimula endorfina e serotonina, conhecidos por hormônios responsáveis pela sensação de prazer, relaxamento e sono profundo. Ela reduz o cortisol, que é responsável pela insônia e estresse, portanto, o indivíduo que recebe massagem terá menos desse hormônio na corrente sanguínea, trazendo melhorias na qualidade de sono (LESSA et al, 133 2013).

A manipulação dos tecidos e o estímulo do toque durante a massagem promove a circulação com o aumento do aporte sanguíneo nos vasos, o que fornece o aumento da oxigenação e nutrientes que alavancam o sistema imune. A massagem pode ser associada a cosméticos e óleos com propriedades terapêuticas para auxílio no desenvolvimento das manobras executadas e potencialização dos efeitos fisiológicos (Alves, 2018).

## CONCLUSÃO

De acordo com os fatos mencionados, conclui-se que a massagem relaxante causa inúmeros benefícios para o corpo humano, pois interfere nos hormônios do organismo, o que causa o relaxamento e a sensação de bem-estar.

Desde antigamente os povos usavam essa técnica para o alívio/cura da dor e beneficiar os atletas nas competições, e concluíram que era a melhor técnica para essa disfunção. A ficha de avaliação é essencial para o profissional saber qual conduta tomar e o que será o melhor para o tratamento do paciente.

Com o passar do tempo, a massoterapia foi se aprimorando e tornando-se muito mais abrangente em diversas técnicas e manuseios, o que pode até ser incluída neste meio as Práticas Integrativas (PICS) que valorizou ainda mais a profissão e seus efeitos fisiológicos no corpo humano, como por exemplo, auriculoterapia, ventosaterapia, cromoterapia, óleos essenciais, musicoterapia, entre muitos outros.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, Maria Darc et al, 2020. Benefícios físicos e mentais da massagem terapêutica. Disponível em: [<https://www.conhecer.org.br/enciclop/2020B/beneficios.pdf>] Acesso em: 27/05/2023

ADRIELLY PATRÍCIA DE OLIVEIRA SOUSA, Sara Nascimento de et al,2020. MASSAGEM RELAXANTE: OS BENEFÍCIOS PARA O ESTRESSE. Disponível em: [<http://repositorio.aee.edu.br/bitstream/aee/9537/1/MASSAGEM%20RELAXANTE%20OS%20BENEF%20OS%20PARA%20O%20ESTRESSE.pdf>] Acesso em: 27/05/2023

BESSA, Vicente Alberto Lima; LIMA, Rita de Cássia Borges, 2017. A massagem com óleo essencial de lavanda. Disponível em: [[https://www.researchgate.net/profile/Vicente-Alberto-Bessa/publication/361302736\\_A\\_MASSAGEM\\_COM\\_OLEO\\_ESSENCIAL\\_DE\\_LAVANDA/links/62b12bf2dc817901fc6ef358/A-MASSAGEM-COM-OLEO-ESSENCIAL-DE-LAVANDA.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Vicente-Alberto-Bessa/publication/361302736_A_MASSAGEM_COM_OLEO_ESSENCIAL_DE_LAVANDA/links/62b12bf2dc817901fc6ef358/A-MASSAGEM-COM-OLEO-ESSENCIAL-DE-LAVANDA.pdf)]. Acesso: 27/05/2023

DE CESARO ANTUNES, Priscilla et al, 2018. Revisão sistemática sobre práticas corporais na perspectiva das práticas integrativas e complementares em saúde. Disponível em: [



[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/95132546/37576-libre.pdf?1669923414=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DRevisao\\_sistematica\\_sobre\\_praticas\\_corpo.pdf&Expires=1685212774&Signature=G3XspEJ9GT5ccDJONamaJCB89~48Z16jnNv6HujDqavPmIAVWukwq3O4ORPmMPSJKcHvidiVUjE8n5w1OkZ3exTqzvFOBa2sDzi7vEBXDhWbHORgCdhNIZ73IZUg-gfP5u0KHAeOiLHvocPJVOvhEA2IsH6DKTiqTWBFyqgvKe6ukHcEPr0rUJkyjg~fDrYa2m3IVsKHniFtTkkyM1pRMhRuXGMOWhO-Bj6gPg0yrr~6WRbcLLfXkeoce98X1MwabXERmyKJ58hhOXxtZ55PCj09-3BNkT1Z6OW5P8-b8kdjUuq4AbTCogX6jQyKYkx6ZBaSioiw57WftaQQaj9A\\_\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA\]](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/95132546/37576-libre.pdf?1669923414=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DRevisao_sistematica_sobre_praticas_corpo.pdf&Expires=1685212774&Signature=G3XspEJ9GT5ccDJONamaJCB89~48Z16jnNv6HujDqavPmIAVWukwq3O4ORPmMPSJKcHvidiVUjE8n5w1OkZ3exTqzvFOBa2sDzi7vEBXDhWbHORgCdhNIZ73IZUg-gfP5u0KHAeOiLHvocPJVOvhEA2IsH6DKTiqTWBFyqgvKe6ukHcEPr0rUJkyjg~fDrYa2m3IVsKHniFtTkkyM1pRMhRuXGMOWhO-Bj6gPg0yrr~6WRbcLLfXkeoce98X1MwabXERmyKJ58hhOXxtZ55PCj09-3BNkT1Z6OW5P8-b8kdjUuq4AbTCogX6jQyKYkx6ZBaSioiw57WftaQQaj9A__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA]). Acesso: 27/05/2023

DE JESUS CARVALHO, Rosemeire; ALMEIDA, Maria Antonieta Pereira Tigre, 2018. Efeitos da massoterapia sobre o sistema imunológico. Disponível em: [<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/1118/1634>] Acesso: 27/05/2023

DO NASCIMENTO, Leandra Soraya P.; RIBEIRO, Josenia Costa, 2017. Efeito da Massagem Relaxante na Ansiedade de Jovens Universitários. Disponível em: [[http://repositorio.laboro.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/184/FaculdadeLaboro\\_DialogosMultidisciplinaresnaEducacao.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=49](http://repositorio.laboro.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/184/FaculdadeLaboro_DialogosMultidisciplinaresnaEducacao.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=49)] Acesso: 27/05/2023

MAGALHÃES, Carolina Farias et al, 2021. Associação de óleos e massagem terapêutica na dermatite atópica do couro cabeludo: uma revisão integrativa. Disponível em: [<http://revista.fametro.com.br/index.php/RDA/article/view/248>] Acesso: 28/05/2023

MAGALHÃES, Rosa Núbia Maciel, 2022. Massagem relaxante: conceitos e técnicas. Disponível em: [<https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/2084/1/Massagem%20relaxante%20-%20conceitos%20e%20t%C3%A9cnicas.pdf>] Acesso: 27/05/2023

REIS, Delaide Nunes et al, 2022. Os benefícios da massagem no trabalho de parto. Disponível em: [<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/10818/6428>]. Acesso: 27/05/2023